ACTIVIDAD 16 Participación en el Foro

En la siguiente tabla se describen diferentes estrategias que puedes emprender en el aula o escuela para mantener una comunicación efectiva con tus estudiantes, y que son a la vez alternativas de acciones para la transformación de conflictos.

Rodea las estrategias y acciones que consideras más efectivas para llevar a cabo en tu contexto.

Nombre	Estrategias
Momento de relajación	<p>Dentro del aula siempre trato de fomentar ambientes de aprendizaje pacíficos y de respeto. Actualmente me encuentro trabajando en el nivel preescolar y los alumnos se encuentran en proceso de conocerse a sí mismos y regular sus emociones.</p> <p>Durante dicho proceso los alumnos han aprendido a conocer las diversas emociones básicas y a detectar en qué momento las sienten, resaltando siempre que ninguna emoción es mala, solo se deben de gestionar o regular para no dañarse a sí mismos o a terceros.</p> <p>Algunas estrategias implementadas para la regulación de emociones son a través de momentos de relajación, ya sea de manera individual o como todo el grupo dependiendo la situación.</p> <p>Cuando algún niño o niña muestran dificultades para regular sus emociones, les sugiero que hagan conmigo algunas respiraciones, vayan inhalando y exhalando a la vez que van contando hasta el 10, en caso de que se encuentren muy enojados, les doy alguna hoja para que la rayen y mediante los diversos trazos puedan liberar toda esa emoción.</p> <p>Cuando se necesita regular las emociones de manera grupal, pongo meditaciones guiadas o música relajante, incluso en ocasiones se acuestan en el piso y les pongo una “mascarilla” (papel con agua) para respirar y fomentar un espacio de relajación y calma.</p>